

## OVERNIGHT OATS PROTEICO COM AMENDOIM

O overnight oats com aveia, chia e rica em proteína é uma receita prática e nutritiva, ideal para quem busca uma refeição saudável, equilibrada e cheia de benefícios.

Preparada de forma simples, ela combina aveia, que é uma excelente fonte de fibras e carboidratos de baixo índice glicêmico, com chia, um superalimento repleto de ácidos graxos ômega-3, antioxidantes e fibras. A adição de uma fonte proteica torna essa receita ainda mais completa, ajudando na recuperação muscular e promovendo saciedade ao longo do dia.

 10 minutos 2 horas e 30 minutos 1 porção

## INGREDIENTES

- 10 gramas de aveia em flocos crua
- 100 gramas de leite Semidesnatado Piracanjuba Zero Lactose **ou** 110 gramas de leite de vaca desnatado **ou** 80 gramas de leite de vaca integral **ou** 1 Unidade de iogurte Natural Desnatado Nestlé (160 g) **ou** 200 gramas de iogurte Líquido Pense Zero
- 20 gramas de whey Protein Isolado [Adaptogen / Isofort da Vitafor / Dux Nutrition / FreshWhey Dux / Growth 90%] **ou** 20 gramas de whey protein concentrado [Dux Nutrition, Growth, Nutrata, Adaptogen]
- 10 gramas de semente de chia
- 15 gramas de pasta de amendoim - Dr. Peanut **ou** 15 gramas de pasta de amendoim **ou** 15 gramas de pasta de amendoim integral Eat Clean **ou** 15 gramas de amendoim, todos os tipos, torrado, sem sal

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Dissolva o whey protein no leite ou iogurte de sua preferência.
- 2º Por fim adicione a aveia, e a chia, e misture até obter uma consistência líquida para pastosa.
- 3º Leve à geladeira, e deixe algumas horas até obter uma consistência mais firme. Pode deixar de um dia para o outro.
- 4º No momento do consumo retire da geladeira e adicione a pasta de amendoim ou amendoim.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (185 g)	% DDR
ENERGIA	152 kcal	281 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	11 g	20 g	7 %
PROTEÍNA	14 g	26 g	35 %
GORDURA	6 g	11 g	21 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	10 %
SÓDIO	20 mg	37 mg	2 %